

СОНЦА:
Усход, заход, даўжыня дня:
Мінск — 4,57, 21.16, 16.19;
Віцебск — 4,40, 21.12, 16.32;
Магілёў — 4,46, 21.05, 16.19;
Гомель — 4,49, 20.56, 16.07;
Гродна — 5.12, 21.31, 16.19;
Брэст — 5.21, 21.23, 16.02.

МЕСЯЦ:
Поўня 16 мая.

ІМЯНЫ:
Міколы;
Галены, Юліі.



ЗВЯЗДА

22 МАЯ 1992 г.
пятніца, № 101 (21879)



● выдаецца са жніўня 1917 г.

● БЕЛАРУСКАЯ ГАЗЕТА

● цана 50 кап.

ВОЗГАДАЎ

ЗНОЎ РТУЦЬ...

ГРОДНА. (Б. Пракопчык). Вечарам у міліцыю пазваніў мужчына і паведаміў, што каля дома № 44 па вуліцы Курчатава раскіданы шарыкі ртуці. Каля месца здарэння былі аператыўна выстаўлены ахоўныя пасты, сюды ж прыехалі работнікі штаба грамадзянскай абароны вобласці, якія разам са спецыялістамі выратавальнай службы аб'яднання «Азот» сабралі 800 грамаў небяспечнага рэчыва. Падрабязнасці — у наступным нумары.

УЗГАДАЕМ ВЯЛІКУЮ АСВЕТНІЦУ

23 мая Беларуска-грэка-каталіцкая (уніятская) царква ўшануе святаў Прудаслава-Ефрасінію Полацкую, асветніцу Беларусі. Свята адзначае як грэка-каталіцкая, так і праваслаўная царква, розніца толькі ў календарных днях.

Аднак Беларуска-грэка-каталіцкай царквой гэтым святам надаецца больш увагі, як і святых усіх беларускіх святых. Асаблівага абраду святкавання няма, але ў гэты дзень у час святочнай літургіі гучаць малітвы «За беларускі народ» і звернуты да Святой Ефрасініі — заступніцы Беларусі. У храмах абавязкова прысутнічае абраз з выявай Ефрасініі Полацкай, а асноўная частка святкавання, безумоўна, адбываецца ў самім Полацку, дзе асветніца пачала сваю дзейнасць.

Што напісана прам-вельмі лёгка

«Выскаеца», як паказвае жыццё

З учасцявання дзяцей на тэрыторыі Рэспублікі Беларусь перастане дзейнічаць пагадненне, падпісанае з ім у 1989 годзе кіраўніком краіны С.І. Дзюма, у тым ліку і Б. Ельцыным, аб вяртанні гістарычных і культурных каштоўнасцей дзяржавам іх паходжання. Такое рашэнне прыняў Савет Рэспублікі ВС Расіі. Ні якіх тлумачэнняў пры гэтым дадзена не было.

НА 99 ПРАЦЭНТАЎ

можа пацвердзіцца сенсацыйная неафіцыйная інфармацыя, якую нам паведамілі з колаў, блізкіх да кіраўніцтва Нацыянальнага банка Рэспублікі Беларусь. Сутнасць яе ў наступным: з пачатку года, 25 мая, Беларусь пачынае ўводзіць уласныя грошы. Спачатку мяркуецца 50 працэнтаў.

ВЫБРАНІ ЧАЛЕНКОРАМ

Старшыня Савета Міністраў Беларусі Вячаслаў Кебич выбраў членам-карэспандэнтам Міжнароднай інжынернай акадэміі па спецыяльнасці «Эканоміка». Паведамлена аб гэтым, а таксама вышаванні прэм'ер-міністра ў тэлеграме, якая паступіла ў Савет Міністраў рэспублікі ад імя кіраўніцтва Міжнароднай інжынернай акадэміі з Масквы.

Метро страціла кожнага пятага пасажыра

МІНСК. Пасля павышэння цэн на паслугі метрапалітэна з пачатку года, потым сарака капеек, а цяпер фармальна да рубля адны катэгорыі пажыўляюцца, што людзі прывыкнуць да новых цэн і будуць ездзіць як звычайна, другія ж спеліся заўважылі, што колькасць пасажыраў метро значна памяншылася. Апошнія даныя мінастата паказалі, што рацыю маюць скептыкі. Так, мінскі метрапалітэн за пачатку года перавозіў 29,2 мільёна пасажыраў. Лічбы ўражваюць, але аб'ём перавозак у параўнанні з адпаведным перыядам мінулага года скараціўся на 22 працэнты. Такім чынам, метро страціла амаль кожнага пятага патэнцыйнага пасажыра!

Супрацоўніцтва атрымае падтрымку

Першы намеснік Старшыні Савета Міністраў Беларусі Міхаіл Мясніковіч прыняў у Даме ўрада груп італьянскіх бізнесменаў на чале з прэзідэнтам фінансаво-гандлёвага холдынг-кампаніі «Фор-трэйд» фінлянцкага пана Джэама Коры. Сфера дзейнасці кампаніі і яе фірм — фінансаванне, гандаль, прамысловыя і сельскагаспадарчыя інвеставанні, інвеставанне пад нерухомасть і пад новыя тэхналогіі.

У час прайшоўшага перагавору пан Джэама Коры казаў аб сваіх уражаннях ад знаходжання ў нашай рэспубліцы, аб сустрэчах з прадстаўнікамі яе дзелавых колаў, аб планах дзейнасці кампаніі ў Беларусі. У прыватнасці, ужо ёсць планы дзейнасці ў нашым гаспадарстве з найбольш перспектывнымі сектарамі.

Служба інфармацыі
Савета Міністраў
Рэспублікі Беларусь.

СУСТРЭЧА, ЯКОЙ ЗАДАВОЛЕНЫ ЎСЕ



Прэзідэнт Фінляндыі Мауна Койвіста стаў першым з кіраўнікоў краін свету, які пачаў «сваёй» сустрэчу з кіраўніком Рэспублікі Беларусь. Гэта, думам, не выпадкова. Па-першае, нашы народы аднаўляюць адно аднаго, незалежна ад палітычнай абстаноўкі, нейкіх там сітуацый і павяваў імкуніліся раней, імкуніцца і зараз шукаць агульныя пункты гледжання як на становішчы ў свеце, так і ў сваіх краінах. А, па-другое, многія вытворчыя калектывы ўсталявалі і працягваюць усталяваць дзелавыя партнёрскія сувязі і кантакты паміж сабой. Трымаючы ўважліва ўспамінаючы і ў сферах культуры, навуцы, спорту. Пасля афіцыйнага візіту прэзідэнта Фінляндыі ў Мінск іх гэтых сувязей і кантактаў, стане, несумненна, яшчэ больш.

Сустрэкаюцца з нашым кіраўніцтвам, Мауна Койвіста не прамінуў зазначыць: цяпер у Хельсінкі якая ідзе сустрэча краін-удзельніц Наруды па бяспецы і супрацоўніцтву ў Еўропе, якая будзе завершана на найбольшым палітычным узроўні. Выказаўшы надзею, што ў ёй прыме ўдзел і Старшыня Вярхоўнага Савета Рэспублікі Беларусь Станіслаў Шушкевіч, наш гасць дадаў, што Фінляндыя гатовая развіць сувязі з Беларуссю ў самых розных сектарах жыцця грамадства, паміж гарадамі, арганізацыямі, асабліва і, што, як мне падалося, асабліва важна — паміж звычайнымі людзьмі.

М. Койвіста так і сказаў: «Звычайнымі...» гэта значыць, і паміж намі з фінамі, чытае. Богу б у вушы, гэтыя словы! Так, цяпер мэтай і беларускага, і фінскага бакоў павінны стаць добрыя цывільзаваныя сувязі і кантакты паміж двума еўрапейскімі нацыямі. І служыць яны павінны Чалавеку.

Параўнальна невялікая Фінляндыя займае на еўрапейскім кантыненте сваё, цывільзаванае і адметнае становішча. У гарадзкіх і ў сельскіх мясцінах, і ў Еўропе яна, без перабольшвання, не адзін год задае, як кажуць, тон. Да гэтага спачатку ў Хельсінкі прыехалі прэзідэнт Мауна Койвіста і прэзідэнт Рэспублікі Беларусь Станіслаў Шушкевіч, наш гасць дадаў, што Фінляндыя гатовая развіць сувязі з Беларуссю ў самых розных сектарах жыцця грамадства, паміж гарадамі, арганізацыямі, асабліва і, што, як мне падалося, асабліва важна — паміж звычайнымі людзьмі. М. Койвіста так і сказаў: «Звычайнымі...» гэта значыць, і паміж намі з фінамі, чытае. Богу б у вушы, гэтыя словы! Так, цяпер мэтай і беларускага, і фінскага бакоў павінны стаць добрыя цывільзаваныя сувязі і кантакты паміж двума еўрапейскімі нацыямі. І служыць яны павінны Чалавеку.

Пасля перагавору дэлегацыя Рэспублікі Беларусь і Фінляндыі Рэспублікі Беларусь на чале са Станіславам Шушкевічам і Мауна Койвістам вышлі з Мінска, сустрэчы са Старшынёй Савета Міністраў Беларусі Вячаславам Кебичам. Цёпла і шчыра гутарылі яны, Вячаслаў Францавіч высока ацаніў асабістую ролю Койвісты як прадаўжальніка палітыкі, закладзенай папярэднімі фінскімі кіраўнікамі Пасікі і Кеканема. «Вопыт» Фінляндыі мае

форумаў, на якіх разглядаюцца і будуць разглядацца надалей самыя розныя пытанні і праблемы жыцця і супрацоўніцтва на нашым кантыненте.

На здымках:
В. Радкевіч і П. Вярхоўны падпісваюць міжурадавае пагадненне.

У час прэс-канферэнцыі.
Фота Мікалая АМЕЛЬЧАНКІ.



«ІДЗІ Ж, НАРОДЗЕ ЎВАСКРЭСЛЫ!»

«Душа сама ведае, дзе святло, дзе праўда, дзе Бог, — ціха расказвае мне бабуля, якую гарачы людскі натопіў усё шчыльнае прысцякае да мяне. — Паслухай сябе: ці не праўда, з сэрца ідзе радасць? Гэта твая душа цягнецца да святла Нязгаснай лампады, да святлага агню. Ён растопіць усё нядабрае, ачысціць, а ты толькі захавай гэтае святло, не патушы злом».

«Нязгасная лампада», што ўзгаралася перад Вялікім адважнем ад агню ля Труны Гасподняй у Іерусаліме, прыйшла да нас на Святая славянскага пісьменства і славянскай культуры. Ён неслі тым шляхам, якім ішлі да нас святлыя роўнапоўна-стальскія Кірыла і Мяфодзі, несучы людзям святло ведаў і духоўнасці. Свешнікі і шлях міратворчай місіі пралегі і праз краіны, дзе не

уся зараз спакойна, дзе людзі не могуць пазбавіцца варажэнняў, забываюцца на духоўныя заповедзі славянскіх першасветнікаў: усё свае спрэчкі вырашаць праз слова, памятаючы яго магутную сілу. Мы забыліся на гэтую мудрасць, за што расплачваемся братнія крывёю, дачасна змярцвелі ад нываісці сэрцамі.

(Заканчэнне на 3-й стар.).



ФАКТЫ

У пачатку чэрвеня ў Рыме-Жанейра пройдзе канферэнцыя Арганізацыі Аб'яднаных Нацый па навакольнаму асяроддзю. У не рабочае будзе ўдзельнічаць беларуская дэлегацыя на чале са Старшынёй Вярхоўнага Савета Рэспублікі Беларусь С. Шушкевічам.

У Мінску падпісаны пагадненні паміж Рэспублікай Беларусь і Рэспублікай Польшча аб міжнародных гутарках і чыгуначных зносінах чаргаванняў беларускай і польскай чыгуначных гутарак. Польшчы падпісанне гэтых дакументаў з'яўляе звычайна, то для Беларусі гэта гістарычны акт. Справа ў тым, што яшчэ зусім нядаўна гэтую праблему мелі выключна саюзныя органы, пасля развалу СССР іх функцыі ўзялі на сябе і выконвалі расійскія міністэрствы.

У Пінску падпісаны пагадненні паміж Рэспублікай Беларусь і Рэспублікай Польшча аб міжнародных гутарках і чыгуначных зносінах чаргаванняў беларускай і польскай чыгуначных гутарак. Польшчы падпісанне гэтых дакументаў з'яўляе звычайна, то для Беларусі гэта гістарычны акт. Справа ў тым, што яшчэ зусім нядаўна гэтую праблему мелі выключна саюзныя органы, пасля развалу СССР іх функцыі ўзялі на сябе і выконвалі расійскія міністэрствы.

У Мінску выйшаў з друку «Даведнік нарматыўна-заканадаўчых актаў у адміністрацыйна-прававым галінах» Рэспублікі Беларусь». Ён уключае артыкулы, тлумачэнні, рэспубліканскія органы кіравання зніжэнняў дзяржаўнага будаўніцтва, устаноў і фірм замежных прадпрыемстваў на тэрыторыі Беларусі. У даведніку таксама ўключаны рэкамендацыі па гандлёва-рэкламнай і аператыўна-маркетынгавай і рэкламнай дзейнасці, валютнаму і мытнаму рэгуляванню, падаткавым і адміністрацыйным абавязкам і страхаванні.

Як паведаміла рэспубліканскі цэнтр па прафілактыцы і рэабілітацыі дзяцей і падлеткаў, якіх затрымалі на тэрыторыі СІД, у нашай рэспубліцы зарэгістраваны яшчэ дзве асобы з ВІЧ-інфекцыяй. Згодна з гэтым, яны наведваюць спецыялізаваныя школы і ўніверсітэты. Гэта першы выпадак выяўлення заражэння СІД на тэрыторыі нашай краіны. Адна з іх — карэныя жыхары Беларусі, другі — выхадзец з Каўказа. Асоба ў мінулым мелі мноства палавых сувязей, у тым ліку з прадстаўнікамі груп рызыкі.

З тэрыторыі базы тэста «Белспецматант» зніклі 7 тон 345 кілаграмаў латунага прамату ў злітках на 14 трысяч 983 рублі і 80 капеек. Яны, напэўна, заўважаны чыгуначнікамі тэста падпіскаў і нават капейкі. Капеек і б верыць, што яны ў стане падлічыць, у якую суму ўваходзіць дзяржавае пошчу ўрадаўнага...

Без шырокага апаўчэння ўсе аддзяленні Беларусі нацыянальнага банка ў Пінску распачалі працу зноўных грашовых білетаў, якіх ужо пачаліся гатаваць у Мінску. Толькі ў гэтым паўгоддзі ў абарот выпушчана падрыхаваных чарговых 25 рублёў на агульную суму 800 тысяч рублёў.

Сідэрыя, як кажуць, да дзяржавы гэтыя грашовыя знікі, вядома, выклікалі шмат навічанняў і каварных апатаў, і аказалі ацэнаўнае банка. Але скарэй скарэям, а ўсе ўстаноўлены Пінскіх асабаварна прымаюць рэальны і ілюзійны грошы.

Чарга перайменаванняў дайшла, нарэшце, і да Дзяржаўнага бібліятэчнага імя Леніна ў Мінску. Цяпер яна будзе называцца «Нацыянальная бібліятэка Беларусі».

ВІТАМІН В₁ (тыямін)

Працягваем публікацыю «Вітаміннага алфавіта». Наступны вітамін, у якім мае вялікую патрэбу арганізм чалавека, — з групы «В».

ВІТАМІН В₁ (тыямін)

Ён аказвае ўплыў на стан нервовай сістэмы. Сутачная норма 2—3 мг. Пры яго нястачы парушаюцца дзейнасць нервовай сістэмы, узнікаюць неўрозы, неўрастанія, пагаршаецца абмен бялкоў і вугляводаў, засваенне цукру арганізмам, работа сэрца. З'яўляецца мышачная слабасць, аякі, ногі, м'ясонасць і заднікі нават пры невялікіх недамаганнях. Паяўляюцца адбывае дзеянне этылавага спірту і нікіну. Ныстама вітамін В₁ адна з прычын узнікнення і абвастрэння радыкуліту.

ВІТАМІН В₂ (рыбафлавін)

Сутачная патрэба 2—3 мг. Паяўляецца засваенне страў, паліпшае абмен рэчываў, нармальнае зрок. Калі яго не хапае, узнікае запаленне вуснаў, слізгістай абалонкі рота, скуры твару, паяўляюцца галаўныя болі, назіраецца адсутнасць апетыту, зніжэння працаздольнасці.

ВІТАМІН В₃ (пантатэнавая кіслата)

Сутачная патрэба 5—10 мг. Гэты вітамін неабходны для нармальнага абмену рэчываў, у першую чаргу бялкоў, стымулюе крывятворчарне, развіццё натуральнага імунітэту супраць некаторых захворванняў. Ён часткова сінтэзуецца мікраарганізмамі, якія знаходзяцца ў кішчынцы чалавека. Пры нястачы гэтага вітаміну парушаюцца засваенне бялкоў, вугляводаў і тлушчаў у працэсе харчавання. Узнікаюць болі ў сэрцы, вяласць, аліяты, а таксама захворванні страўніка і кішчак, запаленне скуры, наступае заўчаснае пасівеенне валасоў.

Паколькі гэты вітамін утрымліваецца ў многіх прадуктах харчавання, арганізм даволі рэдка адчувае яго нястачу. Крыніца вітамін В₃ — хлеб, бульба, морква, дрожджы, печань, мяса, малако, яйкі і інш.

Адназначна таксама, што зараз у аптэках вітамінных прэпаратаў амаль што няма, ды і выкарыстоўваюць іх трэба толькі па прадпісанню ўрача. Таму свежыя агародніны, садавіна, рэзаныя зеляніны, на якія такі шчодры (будзем спадзявацца!) наступны летні сезон, — тая крыніца, якая неабходна ў найбольшай ступені выкарыстоўваць для ўмацавання ўласнага здароўя.

ЛЯСНАЯ АПТЭКА

Бяроза — белая сяброўка

Беластовую прыгажуню бярозу спрадвечу шанілі не толькі за яе прыгажосць, але і за тую карысць, што яна прыносіць людзям. Усё ў бярозе — ад непрыкметнай пупышкі да бярозавых, а таксама і грыб чага, што вырастае на кары бярозы, — гаючае.

Бярозавыя пупышкі збіраюць ранняй вясной, калі яны толькі пачынаюць набухаць (у сакавіку-красавіку).

ВІТАМІН В₁ (тыямін)

Ён аказвае ўплыў на стан нервовай сістэмы. Сутачная норма 2—3 мг. Пры яго нястачы парушаюцца дзейнасць нервовай сістэмы, узнікаюць неўрозы, неўрастанія, пагаршаецца абмен бялкоў і вугляводаў, засваенне цукру арганізмам, работа сэрца. З'яўляецца мышачная слабасць, аякі, ногі, м'ясонасць і заднікі нават пры невялікіх недамаганнях. Паяўляюцца адбывае дзеянне этылавага спірту і нікіну. Ныстама вітамін В₁ адна з прычын узнікнення і абвастрэння радыкуліту.

ВІТАМІН В₂ (рыбафлавін)

Сутачная патрэба 2—3 мг. Паяўляецца засваенне страў, паліпшае абмен рэчываў, нармальнае зрок. Калі яго не хапае, узнікае запаленне вуснаў, слізгістай абалонкі рота, скуры твару, паяўляюцца галаўныя болі, назіраецца адсутнасць апетыту, зніжэння працаздольнасці.

ВІТАМІН В₃ (пантатэнавая кіслата)

Сутачная патрэба 5—10 мг. Гэты вітамін неабходны для нармальнага абмену рэчываў, у першую чаргу бялкоў, стымулюе крывятворчарне, развіццё натуральнага імунітэту супраць некаторых захворванняў. Ён часткова сінтэзуецца мікраарганізмамі, якія знаходзяцца ў кішчынцы чалавека. Пры нястачы гэтага вітаміну парушаюцца засваенне бялкоў, вугляводаў і тлушчаў у працэсе харчавання. Узнікаюць болі ў сэрцы, вяласць, аліяты, а таксама захворванні страўніка і кішчак, запаленне скуры, наступае заўчаснае пасівеенне валасоў.

Паколькі гэты вітамін утрымліваецца ў многіх прадуктах харчавання, арганізм даволі рэдка адчувае яго нястачу. Крыніца вітамін В₃ — хлеб, бульба, морква, дрожджы, печань, мяса, малако, яйкі і інш.

Адназначна таксама, што зараз у аптэках вітамінных прэпаратаў амаль што няма, ды і выкарыстоўваюць іх трэба толькі па прадпісанню ўрача. Таму свежыя агародніны, садавіна, рэзаныя зеляніны, на якія такі шчодры (будзем спадзявацца!) наступны летні сезон, — тая крыніца, якая неабходна ў найбольшай ступені выкарыстоўваць для ўмацавання ўласнага здароўя.

ЛЯСНАЯ АПТЭКА

Бяроза — белая сяброўка

Беластовую прыгажуню бярозу спрадвечу шанілі не толькі за яе прыгажосць, але і за тую карысць, што яна прыносіць людзям. Усё ў бярозе — ад непрыкметнай пупышкі да бярозавых, а таксама і грыб чага, што вырастае на кары бярозы, — гаючае.

Бярозавыя пупышкі збіраюць ранняй вясной, калі яны толькі пачынаюць набухаць (у сакавіку-красавіку).

Пажадана зразаць галінкі са старых дрў, звязваць іх у пучкі, сушыць пад павешчю ці на гаршчыку.

Чагу можна збіраць круглы год. Яе сякаюць сякерай, здрабняюць да 3—5 см і сушыць пры тэмпературы не вышэй 60 градусаў.

Пры хваробах ныракаў і мачавога пухлака, аякіх, вадзяныя ўжываюць настойку (1:5), адвар ці настой з пупышкі. Настой гатуюць з разліку адна чайная лыжка пупышак на паўшклянкі кілію. Прымаюць па дзве-тры сталовыя лыжкі тры-чатыры разы ў дзень. Адвар гатуюць з разліку 30 грамаў пупышак на адну шклянку і прымаюць гэтак жа, як і настой.

Пры запаленні саставу (румаматычнага і падагрычнага характару), пры разважэнні і гнацыі, аякіх, пралежніках рэкамендуецца выкарыстоўваць як ваннавае для ўпранняў, кампрэсаў і прымокач настойку бярозавых пупышак на 70-працэнтным спірыце (1:5).

Пры кашлі дзве сталовыя лыжкі бярозавых пупышак змяшчаюць з 70 грамамі несалаёнага масла. Паставіць на агонь, давесці да кіпення, але не кіпяціць. Трымаць на павольным агні ці ў духоўні ад сарака хвілін да адной гадзіны. Зняць з агню, калі будзе яшчэ цёплае, працадзіць, адцесціць. Пупышкі адкінуць, а ў атрыманую масу дадаць 200 грамаў мёду і добра размяшчаць. Гэтую сумесь прымаюць па адной сталовай лыжцы чатыры разы ў дзень.

Пры запаленні печані, пры язвеннай хваробае страўніка і дванадцатнічнага кішкі бярэць 50 грамаў пупышак, абмываюць іх у праточнай дэспіцы да 500 грамаў гарэлі і прымаюць па адной чайнай лыжцы з вадой тры разы ў дзень за 15—20 хвілін да яды.

Як магачоны сродак і проціпалітэны прэпарат выкарыстоўваюць адвар са свежых бярозавых лісця, якія заварваюць кіпнём (1:10), настойваюць шэсць гадзін і прымаюць па паўшклянкі два-тры разы ў дзень.

Пры ляжэнні гастрэітаў, язвеннай хваробае страўніка, пры розных пухлаках у вобласці страўніка і кішчынкі выкарыстоўваюць настой чагі. Грыб мыюць і замочваюць у гатаванай вадзе на чатыры-пяць гадзін, потым здрабняюць (можна праз мясарубку) і настойваюць у гэтай жа вадзе, падагрэтай да 50 градусаў, двое сутак (можна ў тэрмасе). Асадак адліваюць, фільтруюць праз некалькі слаёў марлі, дабаўляюць вадку да патрэбнага аб'ёму (1:5). Настой можна заўважыць у халадзільніку тры-чатыры дні. Пры пухлаках рэкамендуецца не менш чым тры шклянкі ў суткі дробнымі порцыямі да 30 хвілін да яды. Пры гэтым неабходна малочна-раціліная дыета.

ВАША ЗДAROУЕ

Асцярожна з часнаком

У літаратуры пра часнок усюды напісана, што без яго не абыходзіцца, быццам бы лепш ён амаль усе хваробы. А ў народзе да часнака адносны заўсёды былі асцярожныя. Прыблізна з 50-х гадоў хоць і па руках так званы «Рэцэпт кітайскага гомеапатычнага сродку». У ім сказана, што часнок, настояны на спірыце і прымаемы па схеме (ад адной кроплі да 20 і зноў да адной), лечыць гіпертанію, інфаркт, стэнакардыю, склероз сасудаў галаўнога мозгу, паліпшае зрок і г. д.

Шматтадовае назіранне сведчае: сапраўды, некаторыя хворыя атрымлівалі часновую палёку — сціхалі галаўныя болі, паніжалося крывяны ціск. Але стойкага выніку не было. А вось гастрит, захворванні падстраўнікавай залозы пасля ўжывання такой настойкі абвастраліся.

Хворыя персяржана расказваюць, якімі парадкамі яны імкнуліся карыстацца: змазалі сокам часнаку ці часновай кашкай паражніны ўчасткі скуры і пілі часновыя настойкі. Спачатку быццам бы такое лячэнне і дапамагае, але хутка хвароба абвастралася. Ды інакш і быць не можа. Бо персярж — захворванне ўнутраных органаў, а не скуры. У прыватнасці, яно звязана з парушэннямі функцыі печані, падстраўнікавай залозы. На гэтыя органы, калі яны не ў норме, часнок уздзейнічае алмажы. Ад яго ўжывання могуць таксама абвастрацца халестэрым, хронічныя запаленчыя гінекалагічныя захворванні.

Не трэба давяраць міфам аб лекавых уласцівасцях часнаку. Такім міфам з'яўляецца, у прыватнасці, лячэнне часнаком парадонтоў. На самай справе ад гэтага хворыя дэсны яшчэ больш запалююцца і бяліяць. Пасля часновых інгаляцый пры прастудных захворваннях многія скардзяцца на болі ў вобласці сэрца. Тут ёсць прамая сувязь.

Раней ужывалі часнок як прафілактычны проціпалітэны сродак. Ёсць людзі, якія наскрозь прапалілі часнаком ад такой «прафілактыкі». Але практыкай не даказана, што часнок валодае палёкымі ўласцівасцямі. А вось што вядома дакладна: пры анкалагічных захворваннях лекаў ад ўжывання часнаку стан хворага рэзка пагаршаецца.

ЗОНА АСАБЛІВАЙ УВАГІ

Званю нека генеральнаму дырэктару гомельскага абласнога вытворчага аб'яднання «Фарма-ш» Пятру Францішчу Нікі-поруку, а сакратарка адказ-вае: Шэф у камандзіроўцы ў Германіі.

— З гэтай мэтай? — цікаві-ся.

— Эдмунд Ленгфельдэр лінію для вырабы стэрільных інфу-зійных раствараў нам дорыць. Магнутасць яе — 200 літраў у дзень. Дэфіцыт у гэтым раство-ры, які ідзе ў калельніцы, хут-ка значна зменшыцца.

Яшчэ раней давялося размаў-ляць з галоўным урачом аблас-нога санітаэміялагічнага Валеры-ем Іосіфавічам Ключановічам. І той пахваліўся, што атрымаў некалькі навішых прэпаратаў і абсталяванне, якія намага-ліся атрымаць у Германіі.

— Эдмунд Ленгфельдэр, да-звольце куды і дакладней ра-біць неабходны аналіз. Пра-блема іх з сабой усё той жа Эдмунд Ленгфельдэр.

абсцесі, без скаардынаванай работы — таксама...

Па ўсім відзе, чалавек ён вельмі сімпі, высокай навуко-вай культуры, вялікі знаўца сваёй справы. Закончыў дзве вышэйшыя навуковыя уста-новы — медык, фізік і элект-ронік. Два гады працаваў у Лондане ў галіне радыяцыйнай медыцыны. Вось і ўсё, што ён звычайна раскавае пра сябе. Затое пра справы інстытута ра-дыяцыйных даследаванняў імя Ота Хуга, які вядомы не толь-кі ў Германіі, але і далёка за

сродкі ад прыватных асоб і грамадскасці Гер-маніі з тым, каб разла-жыць дакладна чарнобыльскія набыццвы. Беларусь, Украіны і Расіі. Ён рас-працаваў доўгагэрым-зую праграму, якую за-раз і ажыццяўляе. На гэ-запрачана ўжо шэсць з палавінай мільёнаў ма-рак, у тым ліку на Бе-ларусь — чатыры мільё-ны. Два мільёны прыпа-да на Гомельшчыну, якія найбольш пацяр-



Эдмунд Ленгфельдэр, дырэктар інстытута радыяцыйных даследаванняў імя Ота Хуга ў Гомелі.

ВОСЬМАЯ КАМАНДІРОВА

ле межамі, гаворыць больш ак-тыўна.

Установа аб'яднала ўнівер-сітэцкіх прафесараў краіны і не а'яўляецца дзяржаўнай структурай. Гэта незалежная арганізацыя: па тых ці іншых пытаннях яна мае свае асаб-лівыя меркаванні, якія могуць не супадаць з думкай урада, афіцыйнай інстанцыі. Так, супрацоўнікі інстытута лічылі, што вывады, зробленыя экспер-тамі МАГАТЭ адносна сітуацы-і ў раёнах, пацярпелых ад чарнобыльскай катастрофы, мякка кажучы, няправільныя. Бо з іх даследаванняў «выпалі» ліквідатары, частка насельніч-тва, што жыў у 1986 годзе бы-ла эвакуіравана з забруджаных радыяцыйна вёсак. Аб небяспе-ках радзючых гаворыць і тое, што ў дзяцей назіраецца рост анкалагічных захворва-няў шчытападобнай залозы.

Дык вось, інстытут імя Ота Хуга як нездзяржаны аргані-зацыя атрымлівае грашовыя

пела ад чарнобыльскай ка-тастрофы.

Спецыфіка інстытута ў тым, што ён больш супрацоўнічае з грамадскімі арганізацыямі, та-кімі, напрыклад, як фонды «Жыццё пасля Чарнобыля» ў Мінску і «Даламога дзеянне Чарнобыля» ў Гомелі. Практы-ка інстытута пачалі паспяховы ўка-раняцца больш як паўгода на-зад, а разлічана работа на не-калькі гадоў. У жонкі свой прыезд Эдмунд Ленгфельдэр працуе ў краінах СНД не дзень-два, а столькі, колькі патрабуе справа.—два, тры, а то і больш тыдняў. Ён не толькі дапама-гае ўсталяваць медыцынскую апаратуру, якую прывозіць з сабой, апраў, але амажыць ры-нак на некаторыя з іх, якія вырабляюцца ў краінах, якія больш высокай плату (цімент — 45 долараў за тону, мацава-ні — 135 долараў і г. д.).

Прыклады жонкі доручыць-але варты падзякі, што распрацоўку сыравінага па-тэнцыялу краіны, усё ж такі

туту памяшкання для яго фі-ліяла ў Гомелі. Гэта будзе своеасабліва штаб-кватэра для каардынацыі дзеянняў бе-ларускіх медыкаў, якія працу-юць на праграме інстытута.

Ужо зацверджана і яго пра-стаўшчына — Наталія Бабро-ўская, якая працуе ў фондзе «Даламога дзеянне Чарнобыля» і безакожна валодае нямецкай мовай.

Філіял ствараецца для таго, каб больш эфектыўна праца-ваць над змяншэннем выніку чарнобыльскай трагедыі. На-прыклад, канкрэтны ўдзел ра-боты — стварэнне ў Гомелі цэнтра для лячэння шчытапа-добнай залозы. Ён стане дзейніча-ць на базе абласнога эндыкрына-лагічнага дыспансера, куды бу-дуць пастаўлены неабходныя медыцынскія абсталяванне, прэпараты і інш. На яго патра-буецца (у тым ліку і на абслу-гоўванне на працягу пяці га-доў) тры з палавінай мільёна марак. Адна з пераважных а-б'ектаў — навуковы гомельскі ўраччый пратэсціналы метадны лячэння хвароб, выкліканых радыяцыйным уздзеяннем. Да-рэчы, цэнтр мяркуецца адкрыць у пачатку наступнага года. Тут змогуць лячыцца да дзесяці тысяч дзяцей.

У Эдмунда Ленгфельдэра, як бачым, устанавіліся цесныя кантакты з многімі ўрачамі-вабасці. Ад імя сваіх калег ён запэўнівае, што і надалей ін-стытут імя Ота Хуга, грамад-скія арганізацыі Германіі і яе ўрад будуць дапамагаць чарно-быльскім перадаваць вынікі ядзернай катастрофы.

Хочацца нізка пакланіцца гэ-таму чалавеку, калектыву ін-стытута за іх высакорнасны і бескарыслівы ў вялікай спра-ве. Вельмі і вельмі важнай для нас...

СЯМЕЙНАЯ ЭКАНОМІКА

Вось такія кулічы...

Пра гэту жанчыну «Звязда» пісала ўжо гадоў дзесяць назад. Тады яе, перадаваючы саўгасе «Новы шлях» Добрушскага раёна, пакрыўдзіла мясцовая начальства, і газеце давялося ўмяшчацца.

Нядаўна наш карэспандэнт, будучы ў Добрушы, зайшоў пакавацца, як жыве былы жывёлавод, а цяпер пенсіонерка М. А. ШЫШЛАКОВА.

Марыя Апанасюна рыхтава-лася да Вялікадня: замешвала дэста для кулічы, «майстрава-ла» галубчы і нетаропка рас-казвала.

— Як жывеце, пытаецца? Асабліва хваліцца няма чым, але ж і гараваць няма калі. Заўтра збярэцца дзеці, унукі: васьмі і старэйша, каб святэ з імі сустрэцца калі найлепш.

Мучыцца яшчэ са старых запі-саў, цяперашняй, талоннай, ха-піла б, мусіць, толькі на адзін куліч. Які, дзякуй Богу, ёсць, куры нясучыя спраўна. Мяс-і кануста таксама са склепа. І з гарэзай пашанцавала — дзінь-ка саўгас не раздзяліў для ра-боты на літры спірту. Так што будзе чым разгавесца. Цукру ў сакавіку эканоміла (крас-вацкі талоны засталіся неата-варанымі).

навіч, — ёсць у пасёлку сем'і, якім жывецца горш, чым нам. Але ж мы даўга і многа пра-цавалі. Узялі Марыю — яна ж з ранку да вёснага нямалася то з парастамі саўгаснымі, то з каровамі, цялушкамі. Па на-дох, прывага першыя месцы ў раёне займала ў «састойным» га-ды. Алмакоўскай ВЛНГ пада-рункі атрымлівала, ды і мясо-выя ўлады ўзнагародзілі не аб-ходзілі. І зарабляла добра, амаль заўсёды — больш за мяне. Цяпер жыццё прымусяла больш сваёй гаспадаркай зай-мацца. Трымаю карову, чаты-рох параст, кураў, бульбу, буркаў вырошчваем. Дзякуй Богу, цяпер ёсць дзе садзіць: калі хаты 20 сотак зямлі, ды на саўгасным полі (можна калі і нашым будзе) — 25 сотак.

І ўсё ж, у будучыню загля-ваць страшна. Не веру, што будзе наша жыццё лепшым.

Дарэчы

З 1990 года Марыя Апа-насуна на пенсіі, атрым-лівае 445 рублёў. Праця-гвае працаваць прыбліль-шчыцай на нормазавадзе свайго саўгаса — гэта лічыцца 250 рублёў. Яе муча-е Леанід Дзім'яніч — сан-тэхнік саўгаснай нацельнай з асядамі 1400 рублёў. Да-гатава калі сарана гадоў працаваў механістатарам, пастухом, на пенсію зб-равіў праз тры гады, а саўгасе «Новы шлях» (цяпер ён называецца саўгас-камбінат) працуе сын Апанасіў. Жывёлаводна-стаў ідзе, таксама ў гэтай гаспадарцы.

Дарэчы

Толькі на трэці год пасля аварыі на Чарнобыльскай АЭС Добрушскі раён быў прызнаны «пацярпелым» а да гэтага лічыўся ў «чы-стых». Усе дасяглы членны сямі шчытавоўх атрым-ліваюць па 40 рублёў ад чарнобыльскай у са-вацкіх гадаў года ўпершыню і Андрэйку «пералапа» ад гуманітарнага дапамогі — па пасыпцы з германскай мучкай, чурчарам, тухонай.

Канешне, — умяшчаецца ў нашу размову Леанід Дзім'я-

Дарэчы

З дзесяціхат Леанід Дзім'яніч пачаў зма-гацца з тры гады назад. Вырошчвае на гра-ды за хлывам тытуны. Сам зрабіў прыстасаванне для яго рэзі — цяпер на та-лоны на «гэта зеля» і не глядзіць. Да тонкасі апрацаваў тэхналогія выра-бкі віна са свайго хлыва, сінтэты запаланаў, пасып-чурковыя буркаў. Навошта — пакуль што, мама, сан-рэт.

— А нічога, — атымстычна перабывае гаспадарка Марыя Апанасюна, — скончацца, на-рэшце, мітангі, стане менш на-чальнікаў, ды палыпшае ў людзей работы — выхываем. А не будзе мукі ў магазінах, да будучага Вялікадня сваёй на-робі.

Віктар КРАУЧАНКА.

НАТАТКІ ПАЛІТОЛАГА

IV. Ці паспрыяе Запад нашай заможнасці?

З усіх міжнародных праблем Беларусі найбольш важнай выдзяецца праблема знешнеэканамічных су-вязей, ухвадоў нацыянальнай эканомікі ў сусветны рынак, яе месца ў міжнародным падзеле працы і вытворчасці.

Цяжка пачынаюцца ўжо з акрэслення мэтай, якія ста-віць перад сабой Беларусь у міжнароднай эканамічнай пра-стору. Калі б іх паспрабавалі сфармуляваць, скажам, урад, падпрямальніцкай коды і ра-дзяны едакі хлеба, дык раз-настайнасць і нават супярэч-насць патрэб і поглядаў былі б відавочнымі. Агульнадзяр-жаўнай, ці нацыянальнай, кан-цэпцыі знешнеэканамічнай па-літыкі вырабавалі яшчэ не ўдалося. Таму бесспрэчным можна лічыць толькі самыя агульныя ішчы:

а) на ўсходзе інтарэс Бе-ларусі заключаецца ў тым, каб яна мага даўжэй атрымлі-ваць па льготных цэнах паліва і сыравіну; б) на Захадзе нам патрэбны доўгатэрміновыя крэдыты, інвестыцыі і суча-сныя тэхналогіі. Калі прадпо-ўжыць аналіз і аб'яўленне на-ших патрэб, дык у рэшце рэшт прыйдзем да высновы: з крызісу і беднасці Беларусь здолее выбрацца толькі пры шырокім супрацоўніцтве з раз-вітым, багатым краінамі. А каб высветліць, пры якіх умо-вах можа супрацоўнічаць ма-жым і будзе карысным для Беларусі, варты было б адка-заць на пытанне: чым можа зацікавіць гаспадарчы свет сама Беларусь, чым яна можа прывабіць замежных прадпр-ымальцаў?

Яшчэ школьным падручнікі інфармавалі нас, што сусветны капітал, асвойваючы новы геа-графічны рэгіён, спадзяецца знайсці там альбо танную сы-равіну, альбо танную рабочую сілу, альбо рынак збыту для сваіх тавараў. Школьныя веды для нас застаюцца актуальны, і таму дададзім да іх толькі тое, што ў апошнія дзесяці-годдзі значна ўзраста каштоў-насць выданага геапалітыч-нага становішча той ці іншай тэрыторыі, магчымасці выка-рыстання яе для далейшага палітычнага альбо эканамічна-га ўкаранення ў абраным рэ-гіёне.

Кратка разгледзім шанцы Беларусі прывабіць замежны капітал. Перш за ўсё трэба нагадаць сумнае вызначэнне Беларусі як краіны, беднай на карысныя вынікі і сыравіну ўвогуле. Можна, аднак, за-значыць, што ўласнай сыравіны ў Беларусі не менш, чым у такіх багатых краінах, як Данія і Галандыя, і яе намагаюцца дасягнуць дабрабыту не вы-глядаюць з гэтай нагоды да-рэмнымі.

Для прыкладу нагадаем, што сусветны рынак сёння без уліку абмежаванняў палінае вырабы з ішчы і драўніны, знаходзіць сваё спажыва-ніцтва прадукцыі сельскай і лясной гаспадаркі, асабліва пасля глыбокай перапрацоўкі.

Альбо другі прыклад: грамад-скі і аўстрыйскі прадпр-ымальні даўно нагледзеў бе-ларускае «Элдарда» — скупальніцу за невялікай грошы торф, насычаючы яго рознымі мінеральнымі і арганічнымі дабаўкамі і прадаючы ўжо за дорныя грошы ў арабскія краіны. Нарэшце, вядома, што на шматлікіх бірках Беларусі і СНД цэны амаль на ўсе та-вары ўздымаюцца да вар'яч-скіх памераў, а на замежным ры-нак на некаторыя з іх, якія вырабляюцца ў краінах, якія больш высокай плату (цімент — 45 долараў за тону, мацава-ні — 135 долараў і г. д.).

Прыклады жонкі доручыць-але варты падзякі, што распрацоўку сыравінага па-тэнцыялу краіны, усё ж такі

БЕЛАРУСЬ — ГЕАПАЛІТЫЧНЫ

абмежаванага, трэба панінуць у руках ачынных, а не замеж-ных фірм.

Не дакажам пакуль што заходняга капіталу рабочая сіла Беларусі, хоць ёй, здаец-ца, ёсць чым прывабіць бізне-сменаў: сярэдняя аплата амаль у дзесяць разоў (у пераліку на долары) ніжэйшая, чым у суседняй Польшчы, а па ўзроўню агульнай адукацыі, прафесійнай кваліфікацыі і рулівасці ў працы — не апошняя ў Еўропе. Аб сумес-най з заходнімі фірмамі вы-творчасці на тэрыторыі Бе-ларусі пакуль што больш гаво-рыць, чым спраў: большасць за-рабятных прадпрыемстваў ўключыліся ў гандль пасрэд-ніцтва, аказанне паслуг, ды і працуе там нязначная коль-касць жыхароў Беларусі.

Больш та, крывіцца, прад-бачыць нарастанне хвалі пра-цоўнай эміграцыі з Беларусі на Захад. Яны не ставіліся да гэтай незвычайнай для нас з'явы ў выглядзе грамадскага часу не застанецца іншага выйсці, як паглядзець з ёй. А лічыць лепей было б загадаць

жорамі з суседніх і далёкіх краін, заклапочаных адным: каму б што-небудзь прадаць.

Але толькі ўявімося з іх скардэжніцкае поспех, бо па-купілаць здольнасць беларускага насельніцтва ледзьве пера-адолае бар'еры шчытавоўх дынамаў і дэвалюацыйных чыгараў. І толькі нова-паўстаўшая ачынная буржуа-зія выдасць пазытычны до-лар за «форда» ці «мерседэс», у якіх пасля дзесяці гадоў эксплуатацыі на еўрапейскіх дарогах былі наперадзе даволі невялікая аўтаратыва — паясці пад прэс.

Патрэбна толькі адна ўмо-ва: каб Беларусь па-сапраўд-наму была ўцягнута ў еўра-пейскі рынак, а заходнія ганд-лёўныя фірмы пачалі су-р'ёзную канкурэнцыю за шлях да нашага спажывацтва. Заработная плата ў пералічэнні на долары павінна дасягнуць памеру, які дазваляў б кожнай сям'і купіць штомесяц «спажывецкую карыну» тавараў па сусветных цэнах. Папярэднія разлікі паказваюць, што наш сучасны ўзровень жыцця мож-

на было б утрымаць пры сяр-эдніх заробках недзе ў 100—120 долараў (гэту бярэж-лівад уяўляе ўрадавы абме-жаваны запатрабаванні да якасці спажывецкіх тавараў і бытавых паслуг, нізкі кошт арганізацыі адпачынку і во-льнага часу, а таксама захаван-не дзяржаўнай «дабрачын-насці» ў некаторых сацыяль-ных сферах — жыллё, ахова здароўя, выхаванне дзяцей і г. д.). Калі ўлічыць, што зароб-кі пераважнай часткі працоў-нага людю не дасягаюць сёння і дзевяціх долараў, то можна вызначыць, які далёка нам да інтэграцыі ў еўрапейскі рынак.

шчэнні, трагедыі, якія дая-ляцца перацярпець у мінулы навару, якіх ішчы ў мінулы рэжымнасці аблававаў сабе абшары на скрываванні еўра-азіацкіх шляхоў.

Адразу зазначым, што Бе-ларусь не мае і не будзе мець мапаполі ў гэтай ролі ста-рэйшай аблававаў сабе абшары на скрываванні еўра-азіацкіх шляхоў.

Адразу зазначым, што Бе-ларусь не мае і не будзе мець мапаполі ў гэтай ролі ста-рэйшай аблававаў сабе абшары на скрываванні еўра-азіацкіх шляхоў.

ватныя гандлёвыя, пасрэдніч-скія, транспартныя, турысты-чныя, перапрацоўчыя, прад-прыемствы, гатэлі, банкі, страхавыя кампаніі. Падаткі, арыда памяшканняў, кошт розных паслуг, заробкі бе-ларускіх супрацоўнікаў — усё гэта павялічыла б нацыяналь-ны даход рэспублікі, дапама-гло б аднавіць яе прамысловы і сельскагаспадарчы патэн-цыял. Прывабіць замежны капітал могуць адпаведныя ўмовы: палітычная стабіль-насць, спрыяльнае заканада-ўства, надзейныя гарантыі су-працы нацыяналізацыі ці ре-валюцыйных рэжыміш. Бе-

РЫБАЦКІЯ ЗГАДКІ

«Хірургічны» інструмент для драпежніка

Зарэз вясня, і многія рыбакі «палююць» на драпежніка. Шчупак, судак, акунь, ішчы драпежныя рыбы часта разам з жыўцом заглытаюць кручкі, які б спецыяльна прыста-саваныя дастаць вельмі цяжка, амаль немагчыма. Злоўленую рыбіну даводзіцца здымаць са яго месца прывязваю запісны.

Для выпявання кручка ў такім выпадку існуе спе-цыяльны камплект прыла-да (экстрактор, піпэт, зейнік). У продажы яны бываюць рэдка, ды і каштуюць ня-мала. Можна зрабіць уні-версальнае прыстасаванне, якое замесціць усе вышэй-заваныя прадметы.

Звычайны зейнік можа адначасова служыць і піп-этам, і экстрактарам. Для гэтага да яго жокаў пры-павязваюць наканечнікі ў выглядзе піпэты, на адным з якіх трэба зрабіць невя-лікае паглыбленне.

«Дарожка»

Гэта снапець вошня руха-ецца за лодкай, прываблі-ваючы з дапамогай блешні драпежных рыб. Вошняныя рыбакі майструюць яе самі.

Для гэтага трэба мець пад рукамі лёска 0,4—0,6 м (70—100 метраў), кусок дошкі памерам 2×15×17 см і блешню, якая асначана «трайніком» і «карабінчыкам». Прымаца-ваны да лодкі шнуром «дарожка» спускаецца на ваду. Калі рыба кляе, яна раскручваецца сама.

Ловяць на гэту прыладу шчупака, акуня, судака — у залежнасці ад афарбоўкі і формы блешні.

Вочы і вітаміны

* Перад пачаткам рыбалкі добра памыць рукі з мылам. Асабліва гэта датычыцца курыльшчыкаў—такіх пахаў рыба не любіць.

* Пры сонечным святле светлая лёска на чорным дне сва-ім бласкам адлужвае рыбу, белы кручок—таксама. Такую лё-ску лепш афарбаваць, а кручок замяніць на цёмны.

* Перш чым закінуць вуду, трэба добра замаскіравацца на беразе. Рыба бачыць вашу постаць і вуду і адходзіць ад гэта-гата месца.

Прыгожыя, выразныя, жывыя, — каму не хочацца, каб яго вочы выглядалі менавіта так? Аказваецца, гэта залежыць, апрача іншых фактараў, і ад ежы, у прыватнасці, ад утры-мання ў ёй вельмі каштоўных вітамінаў А, В₂ і С.

Прыпухлыя павякушкі ранаў пасля сну можа сведчыць аб нястачы ў рацыёне харчавання вітаміну А. Рэкамендуецца сці больш пярэпшкі, шпінату, морквы — яны не толькі за-беспечыць арганізм вітамінам А, але і палепшаць зрок. Каб пазбавіцца ад сіняваў пад вачамі, вельмі карысна спажываць зялёныя салаты. Яны ўтрымліваюць разнастайныя вітаміны.

Няўпласці вітаміну В₂ надае поглядку жывасць, вачам — бласк.

Крывінамі вітаміну В₂ служыць сухія піўныя дрожджы і зародкі пшаніцы. Што датычыцца вітаміну С, то ён багатыя амаль уся агародніна і садавіна, асабліва цытрусавыя — апельсіны, лімоны, грэйпфруты. Дзякуючы яму захоўваецца рухавасць мышцаў вачэй.

Як здымаць напружанасць вачэй

Вочы, як лютэрска, адлю-строўваюць усе хваляванні прыжытата дна, выдзяюць зрокавую і нервовую на-пружанасць. Паспрабуйце зняць стомленасць. Заплю-шчышы вочы, сярэднімі пальцамі рук злёгка праме-

Практыкаванні, здольныя многае змяніць... Вядома, што мышцы вачэй знаходзяцца ў пастаянным руху. Спецыяльныя гімнастыка спрыяла ўздзейнічае на іх рухаль-ныя рэацыі.

Вось некаторыя практыкаванні для вачэй:

КАМПРЭСЫ

Павольна падыміць і апускць павекі. Паўтарыць 12 разоў.

Дума пальцамі злёгка націснучы на вонкавы край вока і энэргічна 10 разоў адкрыць і закрывць яго. Тое самае з другім вокам.

Галава нерухома, паглядзець уверх, уніз, налева, направа, тое самае ў адваротным напрамку.

Краем вока павольна ўлева, уверх, уніз, управа. Выкон-ваць пачаргова то левым, то правым вокам.

Падняць яна мава вышэй павекі, апусціць.

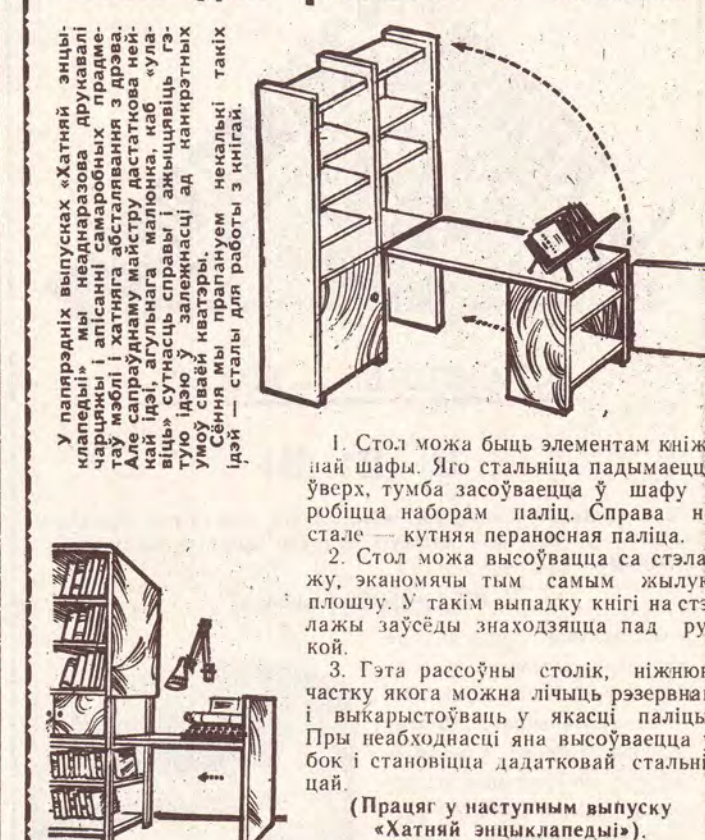
Шырока раскрыць вочы, напружваючы мышцы і скуру твару. Расслабляць.

Павольна паварочваць галаву справа налева і злева на-права, сочыць поглядам за рукамі.

Выцягнуць наперад руку з алоўкам. Павольна падносіць яго да носа, сочыць за ім вачамі, затым адводзіць у зыход-нае становішча.



Стол для работы с книгой



1. Стол можна быць элементарна кні-най шафі. Яго стальніца падмаца-уецца, тумба засюваецца ў шафу і робіцца наборам палі. Справа на-стале — кутня пераносная паліца.

2. Стол можа высоўвацца са стэла-жу, эканомічы тым самым жылыю плошчу. У такім выпадку кнігі на стэ-лажы заўсёды знаходзяцца пад ру-кой.

3. Гэта раскоўны столік, ніжнюю частку якога можна лічыць рэзервай і выкарыстоўваць у якасці паліцы. Пры неабходнасці яна высоўваецца ў бок і становіцца дадатковай стальні-цай.

(Працяг у наступным выпуску «Хатняй энцыклапедыі».)

